LE GOÛT DU JAPON

N°21 - Hiver 2009

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr

HOKKIGAÏ

LE COQUILLAGE QUI VIENT DU FROID

REPORTAGE

WEEK-END NIPPON À MONTRÉAL



NOËL

JAPONISEZ VOS CADEAUX !

dossier

Environnement

DEVENONS SUSHI-RESPONSABLES



Tél : 01 46 47 44 39
Fax : 01 46 47 44 74

www.foodex.fr

Importateur de produits alimentaires japonais

Sho Chiku Bai Sake - Shirakabe Gura - <Kimoto Junmai>



Brassé avec le riz de haute qualité Gohyaku-mangoku poli à 70% et l'eau renommée de la rivière Miya-mizu, ce Saké est fabriqué selon le très traditionnel procédé Kimoto.

Appréciez ce grand saké aux saveurs complexes, ce subtil arôme de melon, et cette agréable petite touche acide.

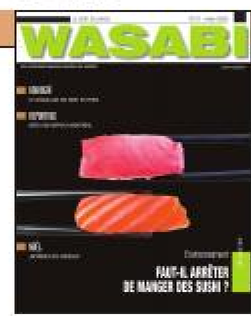
日本古来の伝統製法、生酛（きもと）造り。
米の旨みを引き出した、
まろやかでやわらかい味わい。

Foodex vous propose toute la gamme des boissons alcoolisées japonaises

SAKE SHOCHU LIQUEURS



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec moderation.



Devenons sushi-responsables !

Il y a dix ans à peine, manger du poisson cru était synonyme de manger sain et naturel. Les amateurs de sushi étaient alors considérés non seulement comme des personnes soucieuses de leur santé et de leur ligne mais aussi comme des sortes d'aventuriers du goût, ouverts à d'autres cultures, d'autres modes de vie...

Il faut dire que les restaurants de sushi étaient encore relativement peu nombreux en dehors du Japon et que ce mode de consommation du poisson ne mettait pas vraiment en danger les ressources mondiales.

Le sushi boom que l'on observe un peu partout dans le monde est en train de changer la donne. Certaines espèces comme le thon (notamment le thon rouge de Méditerranée) ont été tellement surpêchées qu'il en va désormais de leur survie. Les rapports les plus alarmistes prévoient même que, si nous continuons à exploiter les océans au même rythme, il n'y aura plus de poisson d'ici 40 ans !

Dans le dossier que nous vous proposons dans ce numéro, nous n'avons pas voulu nous contenter de décrire une catastrophe annoncée. Nous avons demandé à différentes organisations de protection de l'environnement quelles mesures permettraient de mieux gérer l'exploitation des mers. Des solutions existent nécessitant juste un peu de volonté politique et des actions au niveau européen. Ainsi, par exemple, le projet d'interdire l'exportation du thon rouge est-elle une initiative européenne qui permettra peut-être de sauver cette espèce.

Nous avons également rencontré, en Angleterre et aux Etats-Unis, des restaurateurs militant pour une consommation « responsable » du poisson et qui refusent de servir dans leurs établissements les espèces menacées. Mais ce qui importe peut-être plus que tout c'est que chacun adopte, à l'égard du poisson, la même attitude responsable que lorsqu'il trie ses déchets, par exemple. Rien n'empêche en effet, lorsqu'on commande des sushi, d'exiger un poisson de saison, de préférence pêché localement. On découvrira alors que des espèces comme le chinchard, la sardine ou le maquereau sont non seulement bien meilleur marché que le thon ou le saumon mais que leur saveur, en sushi, est aussi bien plus subtile. Devenons donc, pour notre plus grand plaisir, des gourmets responsables !

- COUVERTURE : FOTOLIA/MISE EN COULEUR CYRILLE MORILLON
- RÉDACTION : KIYOSHI AIBA, LÉONOR GRASER, TINKA KEMPTNER, KIMURA ASAKO, GUILLAUME LOIRET, PATRICK MANASSON, RAPHAËLLE MARCADAL, CHARLOTTE MEI, BRIGITTE PERRIN, JEAN-LUC TOULA-BREYSSE, MITSURU YAMADA.
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : HIGASHIUCHI TOSHIMASA, MURATA YUKIKO, DR KATHY BONAN (NUTRITION)
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
- PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
- IMPRESSION : Groupe-Morault
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL

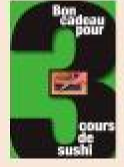
WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITES INTERNET : **www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com**
ISSN : 1767-6142

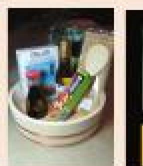
SOMMAIRE







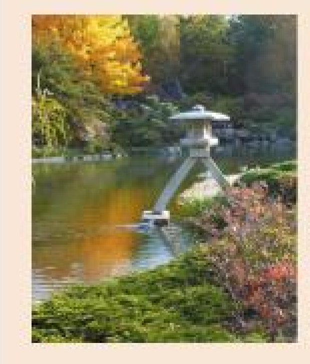












LYON

Le Japon imaginaire de Guy Benayoun



Guy Benayoun et l'une des créations japonisantes du Domo.

Déjà propriétaire du restaurant La Plage, dans le 2e arrondissement de Lyon, Guy Benayoun rêvait d'ouvrir un établissement d'inspiration japonaise dans cette ville dont la tradition culinaire est à l'opposé de la gastronomie nipponne.
L'occasion s'est enfin présentée lorsque la municipalité a décidé de valoriser une ancienne zone portuaire, la Confluence, située en bord de Saône. Guy Benayoun y a acquis le rez-de-chaussée de l'ancien immeuble des douanes rénové par l'architecte Jean-Michel Wilmotte : un immense espace pouvant accueillir jusqu'à 150 personnes à l'intérieur et 200 sur les différentes terrasses aménagées façon Lounge.
Fasciné par la culture nipponne sans être jamais allé sur place, Guy Benayoun a demandé à son ancien chef de La Plage, Sébastien Chambru, de lui concocter un menu franco-nippon qui associerait « l'épure majestueuse de la table japonaise à la richesse gourmande du terroir français ». Meilleur ouvrier de France 2007, Sébastien Chambru a en effet, durant deux années, dirigé les cuisines du Twenty One, à Tokyo, deux étoiles au Michelin, et a profité de son séjour sur l'archipel pour se former aux techniques de cuisson japonaises.
Pour chaque produit le chef Sébastien Pommier, chargé de mettre en musique les idées de Sébastien Chambru, propose 3 déclinaisons : française, franco-japonaise et japonaise. Ainsi, pour la noix de Saint-Jacques, par exemple, on peut la déguster soit en « bonbon vanillé », soit en carpaccio mariné au yuzu soit, enfin, tout simplement, en sashimi. Le saumon, le foie gras, la côte de veau… sont pareillement traités sur les trois modes. Il est vrai que la carte « japonaise » (car il y a bien 3 cartes distinctes) interprète la tradition nipponne sans s'encombrer des règles strictes qui la régissent habituellement. Ainsi, le riz qui sert à faire les maki n'est-il pas vinaigré et les tempura (de dorade) sont-elles accompagnées d'un « consommé de palourdes et algues kombu » au lieu de la traditionnelle sauce *tentsuyu* au daikon râpé. Sans parler du "Osushi au chocolat" et au riz vanillé servi en dessert… Mais qu'importe après tout : on passe ici un excellent moment et le Domo (merci en japonais) nous fait voyager dans un pays imaginaire qui, comme l'écrivait Roland Barthes en introduction de son Empire des signes, « pourrait s'appeler le Japon ». ■

Le Domo, 45 quai Rambaud, 69002 Lyon. T. : 04 37 23 09 23

MONTAIGNE

Orient-Extrême N°2

Ouvert au début du mois d'octobre dernier, juste en face de RTL (et accessoirement, du restaurant Hanawa !) ce restaurant affiche clairement son ambition de pallier à l'absence à Paris d'un établissement dans le style de Nobu.
Sous la houlette du chef Ozuru, un ancien de Kinugawa et de Meiji, l'Orient-Extrême propose donc, dans un décor sobrement luxueux, une cuisine japonaise « moderne » où l'on n'hésite pas à parler de « carpaccio » de poisson et de sashimi « new style ».
Spécialité du chef : le Gindara saikyo yaki autrement dit le cabillaud noir au miso, une recette chère à Nobu, jouant sur les saveurs sucré salé : un délice ! Ozuru san excelle également dans l'assaisonnement du poisson cru et il faut absolument goûter son « Hamachi yuzu shoyu », de la sériole crue (importée d'Australie) marinée dans un mélange de jus de yuzu et de sauce soja juste relevé d'une fine tranche de piment doux.
Le homard en salade servi en entrée peut parfois être remplacé par le King crabe servi mi-cuit dans sa carapace pré-decortiquée.



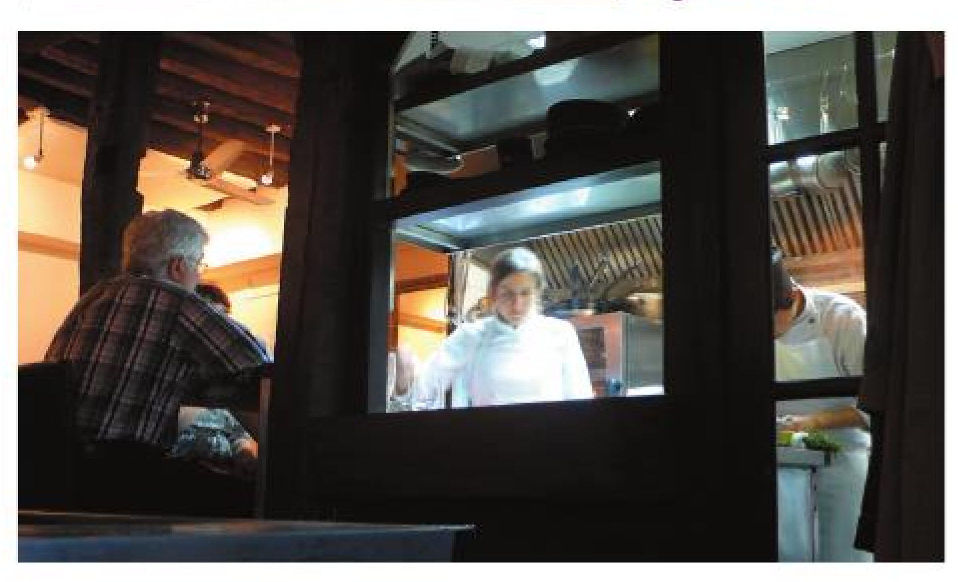
La sériole d'Australie façon New-style.

Profitons de l'occasion pour signaler que l'autre Orient-Extrême, rue Bernard Palissy dans le 6e, a été entièrement rénové et propose un menu à peu près équivalent. ■

Orient Extrême Montaigne, 21 rue Bayard, Paris 8e. T. 01 47 20 91 58. F. dim.



Le poulet "cou nu" au riz noir et, ci-dessous, Adeline Grattard dans sa cage de verre.



YAM TCHA

Quand la Chine prend des **airs de Japon**

Si Adeline Grattard ne nous avait pas assuré avec force que sa cuisine n'avait rien à voir avec le Japon, nous aurions volontiers parié qu'elle était tombée dans la marmite de miso quand elle était enfant ! D'autant qu'elle a passé trois ans aux côtés de Pascal Barbot (L'Astrance) dont le Japon est quasiment la 2e patrie (voir son portrait dans Wasabi N°17) avant de partir en Chine avec son mari Chiwah, spécialiste du thé. Là, elle a travaillé deux années durant dans un restaurant de Hong Kong où elle s'est familiarisée avec toutes sortes de cuissons et d'ingrédients jusqu'alors inconnus pour elle.

A son retour en France, début 2009, elle ouvre Yam Tcha (« boire le thé en chinois »), un restaurant qui propose un concept unique d'accords mets-thés.

Tandis qu'Adeline cisèle aubergines, crevettes ou champignons shiitake (allez, avouez que vous êtes quand même un peu japonaise !) son mari sélectionne des thés oolong de Fukien ou pu-er du Yunan (incroyable goût de sous-bois !) destinés à accompagner chacun de vos plats. Le jour de notre visite (mais le menu change pratiquement tous les jours en fonction du marché) nous avons dégusté de très goûteuses aubergines à la sétchouanaise, du foie gras de Vendée accompagné de champignons pied-bleu, émulsion de sésame, et un poulet fermier « cou nu » cuit de deux manières et servi avec riz noir et chou chinois.

Tout est d'une telle légèreté, d'une telle subtilité que nous ne pensons pas nous tromper en conseillant (vivement) aux amateurs de gastronomie nippone de tenter l'expérience. Seul hic, le restaurant n'ayant que 20 places et le bouche à oreille ayant déjà fait son œuvre, il vous faudra patienter entre 1 et 2 mois pour réserver le soir. Reste le déjeuner (2 à 3 jours « seulement » d'attente) avec des formules à 30 et 45 € (+ 15 € pour le thé). Attendez-vous à passer un vrai grand moment d'épicurisme. ■

Yam Tcha, 4 rue Sauval, Paris 1er. 01 40 26 08 07. F. lun. et mar.

SAKURA

Sous les cerisiers, **le goût**

Dans le premier numéro de Wasabi, (voilà déjà 5 ans !) nous vous présentions la table de Suhou, un cours de cuisine japonaise dirigé par la talentueuse Sakura Franck. Aujourd'hui, Sakura (cerisier en japonais) a décidé de franchir le pas en ouvrant un adorable petit restaurant du côté de Montparnasse qu'elle a fort à propos baptisé "Sous les cerisiers". Ceux qui sont déjà allés au Japon en avril savent qu'au moment où les cerisiers sont en fleurs, les Japonais adorent pique-niquer sous les arbres en famille ou entre collègues. C'est ce même plaisir du bon repas partagé que Sakura vous invite à expérimenter dans un décor ultra-design signé Ralston et Bau. Côté cuisine, Sakura ne s'enferme pas dans la tradition "pure et dure" mettant plutôt en avant la créativité. Peu de plats sur la carte mais tous très originaux et raffinés à l'image du "thon en croûte d'amande et sésame sauce coriandre" ou des "gambas au yuzu-kosho" tous deux servis en entrée. Impossible de résister aux sushi de foie gras, onctueux sur leur boule de riz tiède. Nous avons beaucoup aimé les tempura de tofu sauce au saké et le magret de canard sauce saké et 5 épices japonaises, deux des 4 plats proposés ce jour-là.



Les sushi de foie gras de Sakura.

Menus à 38, 48 et 68 euros sans les boissons. On regrettera juste que le seul vin proposé au verre (ou plutôt au demi-verre !) soit un Vouvray facturé 10 euros ce qui incite pour le moins à la sobriété. ■

Sous les cerisiers, 12 rue de Stanislas, Paris 6e. T. : 01 42 77 46 24.

Livres-**Kado**

Moins périssables que les fleurs ou même que les bonbons chers à Jacques Brel, les livres de cuisine constituent des cadeaux de fin d'année originaux et pas chers. Nous en avons sélectionné 3 parmi les plus récents auxquels nous avons ajouté un magnifique ouvrage photographique sur Kyôto pour des appétits plus spirituels…

Japan Bar

Sushis, soupes, yakitori…

On a beau chercher sur la couverture, au dos, dans les premières pages et même à la fin du livre… pas la moindre mention du nom des auteurs ! Peut-être est-ce là la marque de la maison Larousse qui, depuis des décennies, publie anonymement des centaines d'auteurs de dictionnaires ? Il ne fait cependant aucun doute que les quelque 90 recettes « accessibles et gourmandes » présentées ici ont été choisies et rédigées par des chefs japonais (e) s car on n'y décèle ni fausse note ni faute de goût. L'introduction, d'une rare sobriété, présente la cuisine japonaise comme une cuisine de saison précisant au passage que, pour tout gourmet nippon, la période pendant laquelle un aliment est à son optimum porte un nom : *shun*. On apprend également que si la cuisine japonaise était un chiffre, ce serait le 5 car, d'une part, elle fait appel aux 5 sens pour être pleinement appréciée mais aussi, on compte 5 types de cuisson et 5 goûts principaux : le sucré, l'aigre, le salé, l'amer, l'épicé. Une fois qu'on s'est imprégné de ces quelques connaissances de base, on peut se lancer dans l'élaboration de recettes que les ménagères japonaises préparent à la maison tous les jours. On verra que presque toutes exigent, à la base, un bouillon dashi réalisé à partir d'algue kombu et de copeaux de bonites séchées. Ensuite, à vous les nouilles udon, la soupe miso ou des plats un peu plus sophistiqués comme le potiron aux prunes salées. La partie réservée aux sushi est également très bien faite, chaque étape étant décrite avec précision. Enfin, les gourmands trouveront, à la fin du livre, de très originaux desserts comme le crumble aux poires japonaises, la glace au sésame noir ou encore le strudel aux nashis et au gingembre. Bref, de quoi préparer un réveillon à la fois léger et hors du commun ! ■

Japan Bar, 192 p. 17, 90 € (le meilleur rapport qualité prix de notre sélection).

Un An à Kyôto

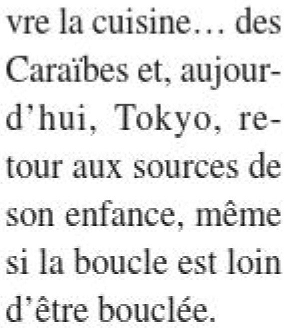


Stéphane Barbery est un travailleur acharné. Le genre qui ne se contente pas de photographier les belles choses. Une fois dans la boîte, il faut qu'il les tripatouille en tous sens avec l'aide de logiciels qu'il a étudiés jusque dans les moindres détails : contrastes, renforcement des noirs, passage par le sépia, filtres... Et quand il est enfin satisfait du résultat, il leur donne du sens -ou du non-sens- en leur collant un titre, une formule elliptique, comme pour les ranger définitivement dans sa mémoire. Il procède de même avec les idéogrammes qu'il étudie à fond depuis près de deux ans maintenant et pour lesquels il ne cesse d'inventer de nouvelles méthodes d'apprentissage qui feront peut-être, un jour, l'objet d'une publication. En attendant, ce « beau livre » d'un « débutant » photographe, est le bilan en images d'une première année passée à Kyôto en compagnie de sa femme, l'écrivain Muriel Barbery, qui en a écrit la préface. Elle, plutôt cérébrale, s'avoue « stupéfiée » par l'intuition de Stéphane qu'elle sent en « collusion vibrante » avec la beauté de Kyoto. Grâce à ses images, écrit-elle, la main toute tremblante d'émotion, « je vois ce que je ne voyais pas ». Tout comme elle, le lecteur -même s'il connaît déjà Kyôto- découvrira un monde de bois et de pierres qui s'entortillent à contre-jour comme une écriture qu'il prendra grand plaisir à essayer de décoder. ■

Un an à Kyôto de Stéphane Barbery. Edition Gallimard. 144 p. 39 €.

La Cuisine de Fumiko

Tout comme « Le vrai goût du Japon » est un voyage à travers un pays, La cuisine de Fumiko est un voyage à l'intérieur d'une personne. Et pas n'importe quelle personne ! Fumiko Kono fait partie de ces êtres rares, doués d'une telle sensibilité que tout ce qu'ils entreprennent se transforme immédiatement en art. Par bonheur pour tous les esthètes de la nourriture, Fumiko a jeté son dévolu sur la cuisine et s'en est emparée au fil des ans en accumulant des expériences hors du commun. Après une formation au Cordon bleu, elle se présente au culot à l'Arpège d'Alain Passard qui l'engage aussitôt… au nettoyage ! Peu importe, elle sait qu'elle est ici dans le saint des saints et, tout en récurant les frigos, ouvre grand les yeux et les narines. Le maître des lieux ne tarde d'ailleurs pas à comprendre à qui il a affaire lui confiant des responsabilités de plus en plus lourdes. Dans la préface qu'il lui a rédigée, Passard s'avoue fasciné par les mains de Fumiko que le travail semble rendre chaque jour « plus belles, légères ». Touché, aussi, par sa sensibilité et sa simplicité qui « habillent » merveilleusement sa cuisine. De son côté, Fumiko avoue avoir beaucoup appris au contact de Passard qui lui demandait presque chaque matin : « As-tu parlé à ton poulet aujourd'hui ? » lui faisant ainsi comprendre que la cuisine est d'abord un dialogue. Foncièrement indépendante, Fumiko finit par quitter l'Arpège au bout de trois ans pour inventer le métier de « Flying chef », cuisinière volante. Et ça marche ! La voilà réclamée par les plus grosses fortunes du monde pour préparer un repas à New-York, un autre à Madrid, un troisième au Canada… Mais de cela aussi, elle finit par se lasser et, un beau jour de l'an 2005, se laisse convaincre par la maison Fauchon de renouveler la carte des plats salés. Sa mission accomplie, elle prend à nouveau la poudre d'escampette : New-York où elle découvre la cuisine… des Caraïbes et, aujourd'hui, Tokyo, retour aux sources de son enfance, même si la boucle est loin d'être bouclée.

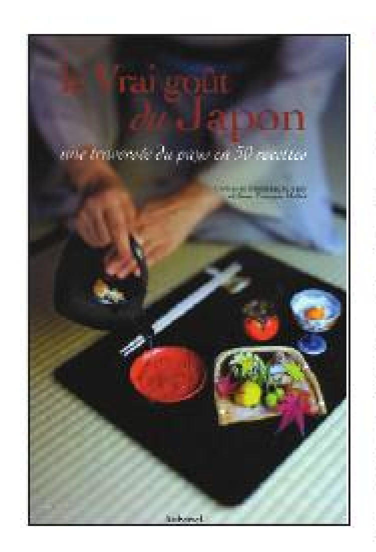


Tous les vrais amoureux de la cuisine japonaise (nous parlons ici d'une cuisine vivante, inventive, affranchie de tous les codes et non de la cuisine prétendument « traditionnelle » ou « authentique » qui n'est au fond qu'une cuisine momifiée !) ne pourront faire l'économie de ce livre qui explose véritablement dans toutes les directions. Quelques recettes choisies au hasard pour vous mettre en appétit : « pigeons laqués au soja, pêches au citron vert », « côtes de porc, pois gourmands glacés aux algues », « tartare de saumon et Granny Smith », « sorbet au beaujolais nouveau »… La vraie classe ! ■

La cuisine de Fumiko par Fumiko Kono. Ed. Albin Michel, 145 p. 25 €.

Le vrai Goût du Japon

Une traversée du pays en 50 recettes



L'idée de cette collection qui mêle voyage et cuisine est plus que séduisante car il s'agit au fond de montrer que la gastronomie d'un peuple est profondément liée à sa culture, à son climat, aux caractéristiques physiques et psychologiques de ses habitants…

D'emblée, nous avons été séduits par l'approche modeste des auteurs qui, paraphrasant Marguerite Duras (« Tu n'as rien vu à Hiroshima ») affirment « Nous n'avons rien vu au Japon ». Car il apparaît très vite à tout visiteur étranger que le Japon « ne se découvre pas frontalement » et que c'est parfois dans ses « angles morts » qu'on en a la révélation. La table japonaise, nous avertissent les auteurs, est un « moment d'étrangeté » car il est rarement possible de savoir ce qu'on mange ce qui incite à poser sur chaque plat, chaque ingrédient, un « regard culturel ».

Armés de leur seule curiosité (et également, rendons leur cet hommage, d'un vraid talent d'observation) nos deux gastronomes voyageurs ont parcouru l'archipel en allant partout où c'était possible, à la rencontre de l'excellence. On trouvera ici beaucoup d'images réalisées dans des restaurants étoilés par le Michelin mais aussi chez des artisans couteliers, des potiers, des maîtres de thé… Et puis, pour mieux nous aider à pénétrer le quotidien nippon, surgissent, intercalées entre les recettes, des vues de Tokyo la nuit, des photos de jeunes qui semblent tout droit sortis d'une manga ou encore des petits écoliers en uniformes napoléoniens…

Au fait, on allait oublier de parler du principal : les recettes. Parfois glanées auprès de grandes maisons comme le ryokan Asadaya, elles sont toutes d'une grande originalité : soba à la cendre, okonomiyaki, joues de thon grillé, tofu de thé vert et gelée de bouillon dashi… Nos auteurs n'ont peut-être rien vu au Japon mais, visiblement, ils y ont bien mangé ! ■

Le vrai goût du Japon de Emmanuelle Jary et Jean-François Mallet. Ed. Aubanel. 160 p. 32 €.

Offrez (vous) un petit goût de Japon !

CETTE ANNÉE, POURQUOI NE PAS OFFRIR À VOS AMIS NIPPOHILES OU NIPPOPHAGES OU… À VOUS-MÊME, UN PETIT MORCEAU DE JAPON EN CADEAU. COURS DE SUSHI ET TOUT CE QUI VA AVEC… D'UN SIMPLE CLIC SUR WWW.WASABI.FR

UN COURS DE SUSHI AVEC UN VRAI CHEF !

C'est LE cadeau tendance par excellence. Vos amis auront la chance d'apprendre à faire les nigiri (sushi traditionnels) mais aussi les maki et maki californiens avec un vrai chef possédant à fond toutes les techniques japonaises. Mais le plus chanceux, ce sera peut-être vous, car ils ne manqueront pas, en retour, de vous inviter à tester leurs nouveaux talents… Prix : 1 cours de 2 heures : 55 €, Forfait 3 cours : 150 € (ingrédients et dégustation compris). Envoi du bon par la poste ou par mail.



UN COUTEAU PROFESSIONNEL

En fonction de votre budget, vous pouvez offrir à vos proches un couteau d'entraînement (20€) parfait pour débuter, un couteau « semi-professionnel » *made in Japan* pour ceux qui font souvent des sushi à la maison (45 €) ou un vrai couteau de chef qu'ils garderont toute leur vie pour peu qu'ils l'entretiennent (130 €).

Les amateurs de technologie pourront choisir un couteau en céramique japonaise Kyocera, une matière plus dure que l'acier, utilisée dans la construction des fusées (130 €/blanc et 160 €/noir). Avantage : le couteau céramique ne s'aiguise jamais ! Quelle que soit la matière, afin que ce couteau ne « coupe » pas vos liens avec la personne à qui vous l'offrirez, nous y joignons automatiquement une pièce porte-bonheur de 5 yen (*go en* en japonais, ce qui signifie également la chance) que cette personne vous remettra car elle symbolise ce qui ne peut être coupé. Le couteau est remis à la personne lors de son premier cours.



UN KIT À SUSHI ET MAKI

Ce kit spécialement conçu pour ceux qui veulent se lancer dans la réalisation de maki est également parfait pour qui veut confectionner à la maison sushi ou sashimi. Il comprend un hangiri, récipient en bois cerclé de cuivre (*made in Japan*) pour mélanger le riz avec sa cuiller en bois, une natte en bambou et un paquet d'algues nori pour rouler maki et California, un paquet de riz japonais, de la sauce soja, du vinaigre de riz, du gingembre et même du wasabi. Prix : 75 euros. Le kit est remis à la personne lors de son premier cours.En vente sur www.wasabi.fr


Le Japon Pays aux mille saveurs...
www.tourisme-japon.fr/gourmets/
ちゃんこ
Visitez le site
Gourmets et gagnez
un voyage gourmand
au Japon en répondant
à l'enquête !
YōKoso! JAPAN
Visit Japan 2010
Japan
Office National du Tourisme Japonais (JNTO)
www.tourisme-japon.fr





PAR KIYOSHI AIBA ET MITSURU YAMADA

La cuisine japonaise **facile**

DANS CHAQUE NUMÉRO DE WASABI KIYOSHI AIBA ET MITSURU YAMADA, TOUS DEUX CHEFS AU ZEN À PARIS, VOUS PROPOSENT DES PLATS DE SAISON FACILES À RÉALISER CHEZ SOI. VOICI UNE ENTRÉE SUCRÉE-SALÉE QUE LES JAPONAIS ADORENT CONSOMMER LE JOUR DE L'AN ET UN PLAT TYPIQUE D'HIVER À CONSOMMER TRÈS CHAUD. NOUS VOUS RAPPELONS QUE MAÎTRE AIBA DONNE RÉGULIÈREMENT DES COURS DE CUISINE TRADITIONNELLE (DÉTAILS SUR WWW.WASABI.FR).

Petite entrée vinaigrée (nama su)



Pour 4 personnes :

Ingrédients :

1 kaki
1 carotte
1 navet blanc (daikon)
1 gombo
Pour la sauce namazu
30cl d'eau
15 cl de vinaigre de riz
50 gr de sucre
1 cuillérée à café de sel

Préparation : (10 minutes)

Couper la carotte, le radis blanc et le kaki en fine lamelles. Recouvrir de sel uniquement le radis et la carotte. Laisser reposer 5 minutes puis rincer, égoutter et mélanger avec le kaki dans un bol. Verser le namazu et saupoudrer de sésame puis disposer dans un bol. Décorer avec quelques rondelles de gombo.



Soupe de boulettes de poisson (Tsumire jiru)



Pour 4 personnes

Ingrédients :

2 gros chinchards ou 8 sardines
1 poireau coupé en 4 ou 5 tronçons que vous passerez quelques secondes au grill
50 gr de ciboule thaïe
50 gr d'igname
1 œuf
20 grammes de miso
1 shiitake coupé en lamelles
Quelques feuilles de cresson
Ecorce de yuzu (ou de citron vert)
1 carotte coupée en lamelles
1 pincée de sel
10 grammes de gingembre râpé.
1 algue kombu
Utsukushi shoyu (sauce de soja claire).

Préparation : (15/20 minutes)

Lever les filets des chinchards on des sardines en ôtant l'arête centrale. Enlever la peau et hacher au hachoir. Ajouter le gingembre râpé, la ciboule et le miso et hacher à nouveau le tout. Saler et ajouter l'œuf que vous aurez au préalable battu. Râper l'igname et l'incorporer à la main en mélangeant bien.

Faites chauffer 1 litre d'eau avec une algue kombu que vous retirerez une fois l'eau portée à ébullition. Pré-cuire les carottes quelques minutes dans l'eau bouillante puis les retirer. Ajouter à l'eau bouillante 4 c. à café de saké, 4 c. à soupe de mirin, 10 cl d'utsukushi shoyu. Jeter les légumes dans le bouillon. Faire les boulettes de poisson à la main (4/5 par personnes) et les déposer délicatement une à une dans le bouillon à l'aide d'une cuiller. Laisser cuire environ 5 minutes en écumant.

Ajouter le cresson et les écorces au dernier moment. Servir très chaud.



MICHELIN KYOTO-OSAKA

La cuisine japonaise **étoilée**

APRÈS TOKYO EN 2007, C'EST À KYOTO ET OSAKA QUE S'ATTAQUE LE MICHELIN. SORTI LE 16 OCTOBRE AU JAPON, LE GUIDE, 27e DE LA COLLECTION, PARAÎTRA EN EUROPE EN FÉVRIER PROCHAIN. IL RÉCOMPENSE D'ABORD LA CUISINE JAPONAISE (97% DES ÉTOILÉS DE KYOTO) DONT PRESQUE TOUTES LES SPÉCIALITÉS - SHOJIN, UNAGI, SUSHI, SOBA, TEMPURA, ODEN ET MÊME FUGU - SONT REPRÉSENTÉES. MAIS IL AURA SANS DOUTE FALLU BEAUCOUP DE PATIENCE AUX INSPECTEURS POUR PARVENIR À TESTER CERTAINS RYOTEI (RESTAURANTS OÙ L'ON SERT LA FAMEUSE CUISINE KAISEKI). LES PLUS TRADITIONNELS EXIGENT EN EFFET QUE TOUT NOUVEAU CLIENT SOIT RECOMMANDÉ PAR UN HABITUÉ DE LA MAISON…



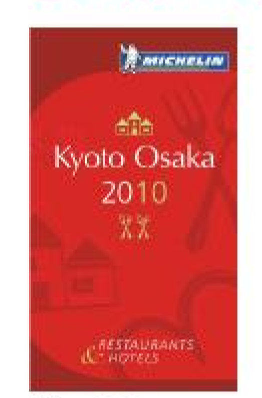
Hisao Nakahigashi, inexplicablement absent du guide.

Par Patrick **DUVAL**

On se souvient de la polémique qui avait suivi la publication du guide rouge Tokyo en 2007, certains chefs japonais déniant tout bonnement à Michelin le droit de les juger. Et on imagine mal comment il pourrait en être autrement à Kyoto, bien plus traditionnelle, où même un ancien premier ministre (Fukuda) s'est vu refuser l'entrée d'un restaurant où il n'avait aucune introduction ! Si le communiqué de presse de Michelin annonce fièrement présenter 147 restaurants pour Kyoto et Osaka, il ne dit rien du nombre d'établissements où les inspecteurs n'ont pas pu se rendre faute d'introduction ni de ceux qui ont purement et simplement refusé de paraître dans le guide (au Japon, ce droit leur est reconnu). « Il est exact qu'à Kyoto, certains restaurants ne veulent pas être sélectionnés dans un guide (que ce soit le michelin ou un autre), tout comme ils ne souhaitent pas faire l'objet d'un reportage d'une façon générale, nous déclare Jean-Luc Naret, directeur général des guides Michelin. Quant à ceux pour lesquels il faut être parrainé pour entrer, nous ne les incluons dans aucun de nos guides. Les adresses que nous sélectionnons doivent en effet être accessibles à tous nos lecteurs. »

On saluera donc avec reconnaissance le travail minutieux des rédacteurs du guide qui, comme c'est le cas pour chaque ville, visitent plusieurs fois chaque établissement avant de rédiger leur commentaire et d'attribuer une, deux ou trois étoiles. Car, comme pour Tokyo, la totalité des restaurants présentés ici sont étoilés. A Kyoto, six restaurants, tous japonais, obtiennent 3 étoiles. C'est là la plus grande différence avec le Michelin Tokyo qui

Un voyage d'initiation à la cuisine japonaise



A l'occasion de la sortie du guide Michelin Kyoto Osaka 2010, Wasabi organise, pour ses lecteurs, un voyage à Kyoto du 20 au 27 février. Conçu et accompagné par Patrick Duval, rédacteur en chef de Wasabi, ce voyage vous fera découvrir les mille et une facettes de la gastronomie japonaise depuis les simples sushi jusqu'à la cuisine kaiseki en passant par les tempura, le tofu, le fugu ou la cuisine des moines zen. Prix pour 7 jours et 6 nuits : 1850 euros/personne (base 2 personnes) incluant le vol direct Paris-Osaka, le transfert à Kyoto, 5 nuits dans un hôtel**** et une nuit dans un ryokan, tous les repas à l'exception d'un déjeuner libre. Détails du voyage et inscriptions sur le site de Wasabi : www.wasabi.fr



Hiragiya, l'un des ryokan les plus luxueux de Kyoto obtient la note maximum.

n'accordait la note suprême qu'à 5 restaurants japonais sur 8, les 3 autres étant français. Un seul restaurant d'Osaka obtient 3 étoiles mais la ville fait jeu égal avec Kyoto en ce qui concerne les 2 étoiles : 12 chacune. A Kyoto, les inspecteurs ont visiblement choisi d'honorer la tradition et la longévité en récompensant des établissements réputés depuis plusieurs dizaines d'années comme Kikunoi, Hyo-tei (400 ans !), Kitcho Arashiyama Honten ou encore Tsuruya. Le 3 étoiles d'Osaka, Hajime, est un choix plus audacieux. Le chef Hajime Yoneda propose en effet une cuisine « française contemporaine » d'une grande poésie mêlant les notions de yin et de yang à des considérations quasi-picturales quant à la présentation des plats. On appréciera aussi, dans ce guide, la création d'une section spéciale « ryokan », auberges traditionnelles japonaises, qui permet de découvrir des adresses d'un raffinement inouï comme Hiragiya, Tawaraya ou Ugenta qui obtiennent la note maximum.
Comme toujours, le guide rouge est aussi l'occasion de crier à l'injustice et de souligner « l'absence injustifiable » de tel ou tel. Nous avons, pour notre part, été surpris de ne pas trouver dans le guide deux de nos restaurants préférés à Kyoto : Kezako, d'abord, où le Français Stéphan Pantel met, depuis quatre ans, toute sa créativité au service des herbes et des légumes qu'il va cueillir lui-même dans les environs de Kyoto. L'utilisation subtile, très personnelle, qu'il fait des ingrédients japonais transforme chaque plat en un pur moment de bonheur. Et puis on se demande par quel mystère le restaurant-bar de Hisao Nakahigashi, véritable temple de la gastronomie kyotoïte où viennent régulièrement se recueillir tous les grands, chefs, d'Alain Ducasse à Guy Martin en passant par Joël Robuchon, n'est même pas mentionné ! On attend donc avec impatience l'édition 2011 ! ■

Devenons sushi-responsables !

Alors que la sushimania sévit dans le monde entier, avec plus de 20.000 restaurants japonais hors de l'Archipel, les scientifiques et les écologistes tirent la sonnette d'alarme : si nous ne changeons pas maintenant nos habitudes alimentaires et nos modes de pêche, il n'y aura plus de poisson à mettre sur le riz d'ici 40 ans ! Mais c'est peut-être à nous, amateurs de sushi, de faire le premier pas en refusant systématiquement de consommer les espèces menacées…

Par Raphaëlle **Marcadal**

Selon la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture), 75% des réserves mondiales sauvages sont en danger : 52% des espèces exploitées sont à la limite de leur capacité de renouvellement, 16% sont surexploitées et 8% déjà épuisées. Si la capacité de pêche mondiale ne cesse d'augmenter - chaque année 70 millions de produits de la mer sont pêchés pour être consommés-, les stocks de poissons, quant à eux, stagnent voire régressent. D'où la menace de disparition des espèces, dénoncée depuis de nombreuses années par les ONG environnementales, telles WWF et Greenpeace.
« La pêche est l'outil de laboratoire du développement durable. Cela fait 15 ans que les captures n'augmentent plus alors que les capacités de pêche ne cessent de croître, tout comme la demande », dénonce Charles Braine, responsable Océans à WWF France, avant d'ajouter : « la situation est très critique. Il est grand temps d'agir pour protéger nos océans ».

Le thon, c'est de l'argent !

Parmi les espèces sauvages les plus menacées : le thon, produit vedette des restaurants de sushi et de sashimi. Depuis une dizaine d'années, le volume des captures de thon rouge dans le monde est d'environ 50.000 à 60.000 tonnes par an, soit 2 à 3 fois le potentiel de production actuel du stock.
En France, on estime que 80% des captures de thon rouge sont destinées au marché très lucratif des sushi et sashimi. En effet, le prix de base du thon rouge d'Atlantique (Thunnus Thynnus) qui est de 30 à 40 $/kg (27 €) peut vite augmenter, en fonction de la qualité du



poisson, pour atteindre les 500 $/kg (337 €), voire au-delà. En janvier 2009, un thon de 128 kg été vendu 74.000 € (soit près de 600 €/kilo) sur le marché de Tokyo. Le prix d'une très belle voiture !

Cette forte valeur marchande de « l'or rouge des mers », dopée par une demande mondiale qui ne cesse de croître, est directement responsable de la surexploitation des stocks. Sont particulièrement visés les pays méditerranéens et notamment la France, l'Espagne et l'Italie qui pêchent à eux trois plus de 50% des captures déclarées de thon rouge. Les capacités de la flotte de pêche du thon rouge en Méditerranée constituent le double du quota alloué par l'ICCAT, la Commission Internationale pour la Conservation des Thonidés de l'Atlantique.

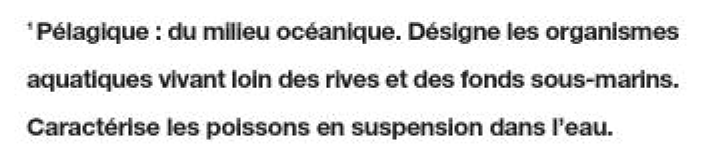
Mais pourquoi un tel engouement pour cette espèce que les Anglo-Saxons nomment « bluefin tuna » en raison des reflets bleutés de ses nageoires ? Pour obtenir la réponse, il suffit d'écouter une Japonaise parler du *toro*, le thon gras, plus apprécié sur l'archipel que le caviar !

« Le *toro* est aux sushi ce que le moelleux est au chocolat ; Il fond dans la bouche et sa texture si douce et si savoureuse nous fait chavirer. A chaque fois que j'ai la chance de goûter du *toro*

de thon rouge, je ferme les yeux de bonheur », s'enflamme Miho, tokyoïte fan de sushi.
Mais il n'y a pas que le thon rouge dans les océans ! Parmi les huit espèces de thon recensées, cinq dominent le marché des thonidés : les thons tropicaux (le listao, l'albacore, le thon obèse) mais également le germon (thon blanc), seule autre espèce de thon tempéré avec le Thunnus Thynnus.
En France, deuxième pays pêcheur de thon germon d'Atlantique Nord, le listao et l'albacore sont essentiellement vendus congelés et représentent avec les autres thons tropicaux 10% du CA de la pêche.
L'engouement des consommateurs pour ces poissons pélagiques[1] a conduit dès la fin des années 90, au développement de l'embouche en Méditerranée. Capturés vivants à la senne[2], les thons sont remorqués en cages flottantes jusqu'à proximité des côtes où ils sont maintenus en captivité en pleine mer pour être engraissés jusqu'à atteindre une qualité de chair susceptible de satisfaire les importateurs, essentiellement japonais. Avec 50 kg de poisson par an et par habitant, le Japon, premier importateur mondial de thon rouge, achète 60% des thons rouges de Méditerranée.
Un marché très juteux puisqu'à poids égal, la valeur d'un thon d'embouche est environ le double de celle d'un thon congelé de haute qualité.
Cette pratique qui permet d'atteindre des prises de plus de 30.000 tonnes, pullule en Méditerranée avec des zones d'embouche situées en Sicile, en Croatie, en Espagne, en Tunisie, en Grèce, à Malte et à Chypre.
« Il n'existe actuellement aucun moyen de contrôler le nombre exact des captures de thon rouge. Même les évaluations de l'ICCAT sont biaisées puisqu'elles sont effectuées à vue d'oeil par deux plongeurs », déplore Charles Braine.



Ferme de thon en Espagne. Les poissons sont destinés en totalité au marché japonais.



[1] Pélagique : du milieu océanique. Désigne les organismes aquatiques vivant loin des rives et des fonds sous-marins. Caractérise les poissons en suspension dans l'eau.

[2] Senne (ou seine) : technique de pêche très ancienne qui consiste à capturer les poissons à la surface en pleine eau en l'encerclant à l'aide d'un filet.



En 50 ans, les débarquements de thons tempérés et tropicaux ont décuplé, passant de 400.000 tonnes à 4 millions de tonnes. Pour le responsable des océans de WWF France, la situation est critique. « Si nous nous obstinons à ne pas vouloir regarder la réalité en face, nous serons responsables de la disparition du thon rouge », dit-il.
Alors à qui la faute? Aux cupides pêcheurs alléchés par l'appât du gain ? Aux puissants lobbies des états méditerranéens ? Aux mangeurs de sushi du monde entier ? Aux consommateurs capricieux qui veulent pouvoir manger ce qu'ils désirent sans tenir compte des saisons et de l'état des stocks de poissons ?
La réponse est simple : à tout le monde ! Tous les acteurs de la filière pêche sont concernés, des chaluts de fond aux senneurs méditerranéens, en passant par les clients des sushiya, sans oublier certains nutritionnistes qui préconisent une alimentation riche en Oméga 3, donc en thon rouge, saumon et autres espèces menacées !
Comment peut-on dès lors continuer à manger des sushi sans contribuer, directement ou indirectement, à la disparition de certaines espèces ?
Pour les Norvégiens qui ont mis au point, voici une trentaine d'années, l'élevage du saumon, l'aquaculture est LA solution. Elle permet en effet de gérer les stocks et d'en assurer

Adresses web

« Guide des sushi responsables »
à télécharger sur le site
- www.mescoursespourlaplanete.org

Sites utiles pour se documenter :
- www.iccat.int
- www.wwf.fr
- www.greenpeace.org/france
- www.msc.org
- www.sustainablesushi.net
- www.tatakisushibar.com

Le saumon, d'élevage norvégien fournit la quasi totalité des restaurants de sushi en France.

la pérennité. De plus, grâce à une surveillance permanente, on peut assurer au consommateur une qualité constante. Enfin, en satisfaisant la demande de saumon à 95% comme c'est le cas en France, elle permet aux saumons sauvages de se reconstituer.

Les écologistes, quant à eux, ne sont pas du tout d'accord avec cette vision angéliste, pointant du doigt les méfaits de ce type d'élevage très polluant. A titre d'exemple, les fermes d'élevage de saumon d'Ecosse rejettent chaque jour autant de déjections que les 600.000 habitants d'Edimbourg ! Sans parler des 25 traitements chimiques utilisés en moyenne pour lutter contre l'apparition des maladies et la prolifération des bactéries et autres parasites.

Par ailleurs l'aquaculture contribue, elle aussi, à l'appauvrissement des stocks de pleine mer puisqu'en moyenne il faut entre 3 et 7 kg de poisson sauvage pour produire 1 kg de poisson d'élevage. Seuls les Norvégiens sont parvenus au ratio raisonnable de 1 kilo de nourriture (en partie végétale) pour 1 kilo de saumon. A l'inverse, le thon engraissé dans les « fermes » a besoin de 12 kilos de maquereau pour grossir d'un kilo !

Malgré cela, l'aquaculture a le vent en poupe. Selon la FAO, 43% des poissons consommés aujourd'hui dans le monde proviennent de l'élevage.

Des sushiya éco-responsables

Est-il donc incompatible d'aimer les sushi et de se soucier du sort de la planète ? « Pas forcément », réplique Casson Trenor, militant écologiste pour Greenpeace USA et fondateur de deux des trois uniques restaurants de « sushi durables » sur la côte Ouest des Etats-Unis. « A condition, précise-t-il, de militer pour une pêche responsable et de choisir soigneusement les espèces que l'on consomme. »

Ouvert en février 2008 à San Francisco, son restaurant Tataki a retiré de sa carte le thon rouge et les autres espèces menacées tant que le renouvellement des stocks ne sera pas assuré. Sont servis uniquement les poissons dont la

L'Angleterre se met aux sushi durables, la France suit

Avec deux enseignes à Londres et une à Brigthon, Moshi Moshi est la première chaîne de restaurants japonais durables en Angleterre. Sa directrice Caroline Bennett a été récemment récompensée par l'ONG « Green Organisation » pour sa contribution active à la préservation de l'environnement via ses restaurants qui ne proposent que des poissons issus de la pêche durable. « J'ai passé un contrat avec les pêcheurs locaux. Je leur achète directement les produits de leur pêche à un prix plus élevé que sur les marchés à condition qu'ils me garantissent l'utilisation de pratiques de pêche durables », explique-t-elle.

En France, la chaîne Sushi Bâ vient d'annoncer qu'elle retirait le thon rouge de sa carte à compter du 1er janvier 2010. D'autres enseignes comme Matsuri affirment réfléchir également à des alternatives plus respectueuses de l'environnement.

www.moshimoshi.co.uk. , www.sushiba.com, www.matsuri.fr.



pêche ne constitue pas une menace pour la survie de l'espèce à moyen et long terme (voir guide des sushi responsables à la fin de l'article). Adieu donc, thon rouge, cabillaud, anguille, saumon, lotte, bar et coquilles Saint-Jacques. Les clients découvrent ou redécouvrent avec plaisir certains poissons sauvages comme la sardine, le hareng, le maquereau ou encore le chinchard.
« Il faut penser aux poissons que nous mangeons », explique Casson Trenor dans son ouvrage « Sustainable Sushi: A Guide to Saving the Oceans, One Bite at a Time » (« sushi durables : un guide pour sauver les océans, une bouchée à la fois »).
« La notion de durabilité est une notion dynamique qui change tous les jours. Il existe de nombreuses façons de faire du business sans nuire à l'environnement. », ajoute-t-il, refusant également de servir des poissons d'élevage dans ses restaurants.
Pour Casson Trenor, il est en effet grand temps de changer nos mentalités. « Lorsqu'ils entrent dans un restaurant, les gens commencent presque toujours par réclamer ce qu'ils aimeraient manger alors qu'ils devraient plutôt demander ce qu'il y a à manger », martèle-t-il.
Sur son blog sustainablesushi.net, Casson prône une redécouverte des saisons pour vivre davantage en « harmonie avec l'océan » et une sensibilisation accrue des citoyens. « Si nous autres restaurateurs attendons que les clients nous demandent des sushi durables, nous risquons d'attendre longtemps... C'est l'offre qui entraînera la demande et non l'inverse ».
La stratégie de Casson semble rencontrer un certain écho outre Atlantique puisque, dans le sillage de Tataki, un restaurant japonais classique de Seattle, le Machiko, a lui aussi décidé de limiter son offre à des poissons provenant d'une pêche durable et exclusivement locale.
Paradoxalement, la crise économique qui secoue la planète depuis l'année dernière a contribué au succès de ces restaurants pas

Maki au jambon et sushi au **hamburger !**

En lançant, il y a près de 30 ans, son premier sushi-robot, la société Suzumo misait déjà sur la mondialisation du sushi. Véritable visionnaire, son pdg, Ikuya Oneda, parlait alors de promouvoir dans le monde la « culture du riz », indépendamment de ce qu'on mettait dessus et imaginait, comme le montre cette photo réalisée en 1981, des sushi au jambon pour les Français, au hamburger pour les Américains et à la saucisse de Frankfort pour les Allemands !

Ce qu'il faut savoir



• Le poisson cru est un excellent aliment riche en acides gras comme les Oméga 3 et en minéraux.
• 75% des réserves d'espèces sauvages sont pleinement exploitées ou surexploitées, selon la FAO.
• 1/3 des produits de la mer consommés en France viennent de l'aquaculture et les 2/3 sont importés – or la culture et le transport ont aussi des impacts sur la planète...
• 80% de la pollution des océans est due aux substances toxiques rejetées par l'activité terrestre. Ces polluants (comme le mercure et le plomb) se concentrent le long de la chaîne alimentaire, notamment chez les super-prédateurs comme les thons ou les requins.
• Le saumon et le thon font partie des espèces les plus menacées : les stocks de saumon sauvage ont été divisés par deux en 20 ans, et 95% du saumon consommé en France provient d'élevages trop souvent peu respectueux de l'environnement. Les stocks disponibles de thon ont diminué de 80% en 20 ans : le marché japonais, pour les sushis, est le premier responsable de cette surexploitation.

PRIVILÉGIEZ CES POISSONS ET CRUSTACÉS

ESPÈCES SAUVAGES*

		Riche en Omega 3	Saisons de consommation			
			Printemps	Été	Automne	Hiver
Maquereau	SABA	★	●	●	●	
Hareng	NISHIN	★				●
Œufs de hareng	KAZUNOKO					●
Seiche	YOU IKA		●	●	●	
Encornet-calamar	YARI IKA					●
Coquille St-Jacques	HOTATE GAI		●		●	●
Chinchard	AJI	★	●	●	●	●
Crabe	KANI		●	●		●

*Ces espèces doivent provenir de la zone de pêche Atlantique Nord-Est.

Saisons de consommation recommandées :
Printemps ● Été ● Automne ● Hiver ●
Espèces riches en Oméga 3 ★

La pression sur les espèces et leur disponibilité varient dans le temps : la liste donnée ici est indicative et ne concerne que celles utilisées dans la préparation des sushis, pensez à consulter les mises à jour sur www.mescoursespourlaplanete.com.

DANS VOS CHOIX DE SUSHIS ET SASHIMIS

ESPÈCES D'ELEVAGE

		Saisons de consommation			
		Printemps	Été	Automne	Hiver
Crevette Madagascar Label Rouge ou Bio	EBI	●	●	●	●
Crevettes impériale de Charente-Maritime	KURUMA		●	●	
Saumon Bio	SHAKE	●	●	●	●
Oeufs de saumon Bio	IKURA	●	●	●	●
Truite Bio	SUJIKO	●	●	●	●
Œufs de truite Bio	SUJIKO	●	●	●	●
Huîtres	YAKI	●		●	●

Bio : ces espèces sont à privilégier à condition qu'elles soient issues de l'agriculture biologique et portent le label AB. Malheureusement, peu de restaurants et même de poissonniers les proposent à ce jour, faute de demande de leurs clients. Pensez à les réclamer !



comme les autres. « Les clients mangent moins mais mieux », résume Casson

Mais comment reconnaître un poisson provenant d'une pêche dite durable ? Par l'éco-label, bien sûr ! Sorte de passeport écologique attribué par un organisme indépendant de certification aux pêcheries, il garantit que leurs méthodes de pêche diminuent les impacts négatifs sur l'environnement.

Créé il y a 10 ans, l'éco-label MSC (Marine Stewardship Certification) est reconnu au niveau européen. Il vise à encourager tous les acteurs de la filière pêche à se faire certifier et à promouvoir ce label auprès des consommateurs.

Il existe actuellement 52 pêcheries certifiées dans le monde avec plus de 3000 produits référencés (label MSC). En France, 130 produits certifiés sont disponibles et 4 pêcheries devraient recevoir leur éco-label d'ici la fin de l'année. Actuellement Il n'existe pas de thon rouge certifié en France. Seulement du saumon sauvage et du lieu noir.

« Il n'existe pas encore en France de restaurants de sushi durables estampillés MSC car pour obtenir le fameux label, il faut que tous les opérateurs de la chaîne soient certifiés, comme dans l'agriculture biologique, sur des critères de traçabilité et d'identification des produits », explique Edouard Le Bart, responsable du bureau MSC en France qui vient d'ouvrir ses portes à Paris dans le 10e arrondissement.

Si le rôle de MSC est de fixer les critères de durabilité en se référant à l'état des stocks de poisson, à la préservation de l'éco-système, à la manière dont sont gérées les pêcheries, en revanche c'est aux organismes indépendants spécialisés (tels que Bureau Veritas, SGS, etc.) de procéder aux certifications. Déontologie oblige.

Mais les clients des bars à sushi ont, eux aussi, un rôle important à jouer en matière de développement durable. Ils doivent apprendre à diversifier les poissons qu'ils consomment. Un véritable défi lorsque l'on sait que le trio crevette-thon-saumon représente à lui seul plus de la moitié en volume du poisson consommé en France !

Amateurs de sushi, à vous la parole ! Réclamez du poisson non menacé !



A l'usine de Grand Bank, les conditions d'hygiène sont la prioité absolue.

HOKKIGAI

Coques en stock



CONNUE EN FRANCE SOUS LE NOM DE MACTRE, LE HOKKIGAI ÉTAIT JUSQU'ICI UNE SPÉCIALITÉ DU HOKKAIDO, AU NORD DU JAPON. LA DÉCOUVERTE, IL Y A UNE VINGTAINE D'ANNÉES, D'IMMENSES RÉSERVES AU LARGE DE TERRE-NEUVE, AU CANADA, A RELANCÉ LA CONSOMMATION DE CETTE ESPÈCE PARTICULIÈRE DE PALOURDE, NON SEULEMENT AU JAPON MAIS ÉGALEMENT EN CHINE ET, PLUS RÉCEMMENT, EN EUROPE. CLEARWATER, SEULE SOCIÉTÉ AUTORISÉE À PÊCHER CE MOLLUSQUE, RESPECTE SCRUPULEUSEMENT LES QUOTAS IMPOSÉS PAR LE GOUVERNEMENT CANADIEN ET MILITE POUR UNE GESTION RESPONSABLE DES RESSOURCES DISPONIBLES. REPORTAGE DANS L'USINE DE CONDITIONNEMENT DES HOKKIGAÏS, JUSTE AVANT LEUR EXPÉDITION AUX QUATRE COINS DE LA PLANÈTE.

Par Charlotte **MEI**

Face aux îles françaises Saint-Pierre et Miquelon, au sud de l'île de Terre Neuve (Newfoundland) à Grand Bank, la société canadienne Clearwater, créée en 1976, a installé son usine de transformation des hokkigaïs. Ces coquillages sauvages connus depuis très longtemps des Japonais de Hokkaïdo, au nord de l'archipel, ont été découverts au début des années 80 à ces mêmes latitudes dans les eaux territoriales canadiennes, très exactement sur les bancs Banquereau et Grand Bank à 60 mètres au-dessous du niveau de la mer.

Après avoir absorbé les deux autres concurrents, la société Clearwater, spécialisée dans la pêche aux homards sauvages et aux coquilles Saint-Jacques, est la seule à avoir, aujourd'hui, l'autorisation de pêcher ce coquillage ; soutenue par le gouvernement canadien pour cette nouvelle activité, elle a dû réaliser d'énormes investissements, entre autres : armer deux bateaux-usines à 15 millions de $ canadiens l'unité. Les autorités fédérales, sou-

cieuses de préserver les ressources naturelles de la mer, ont institué des quotas de pêche, variables d'une année à l'autre, et jugés très protecteurs des ressources estimées. Une zone d'observation et de recherche a été créée sur le banc de Banquereau, où sont étudiées les conséquences de la pêche. Les ressources sembleraient cependant considérables : la quantité de coquillages ramassés depuis 1990 équivaut, selon les dirigeants de l'usine, à "un trait de crayon sur une très grande table",. En moyenne, les hokkigaïs pêchés sont estimés avoir entre 4 et 15 ans. Les plus gros peuvent atteindre 40 ans et 15 cm. Protégé par une épaisse coquille, l'hokkigaï, sorte de grosse palourde, a une chair ferme et douce. Il ressemble à ces fleurs tropicales dont les terminaisons en pétales vont du violet foncé au jaune pâle, en passant par le rouge et l'orange. Sur Banquereau, deux bateaux-usines fonctionnent par rotation d'un mois du 1er janvier

3 QUESTIONS À

Colin MacDonald,

fondateur et CEO de Clearwater

Ne craignez-vous pas qu'il se passe la même chose avec l'hokkigai qu'avec la morue il y a une vingtaine d'années : qu'une pêche intensive va très vite conduire à la disparition de l'espèce ?

Non, il n'y a aucune possibilité que cela se passe de la même façon. Clearwater s'est en effet engagé dans une pêche responsable et durable et nous sommes extrêmement attentifs à préserver les ressources à long terme en investissant dans des programmes scientifiques menés en collaboration avec le Département Pêches et Océans de l'Etat canadien. Le Gouvernement canadien a tiré la leçon de la dramatique disparition de la morue et les méthodes de management de la pêche ont considérablement évolué afin de ne pas reproduire les erreurs du passé. La pêche des hokkigaïs est particulièrement surveillée et nous respectons scrupuleusement les quotas imposés par le Gouvernement lesquels sont établis à partir de l'étude permanente de l'état des stocks.

Que répondez-vous à Greenpeace Canada qui considère la mactre comme une « espèce menacée » ?

Encore une fois, nous considérons qu'il est de notre responsabilité de pratiquer une pêche sur le long terme. Nous investissons beaucoup d'argent dans les études scientifiques sur les espèces que nous pêchons et nous contribuons notamment l'étude annuelle que font, en toute indépendance, les pouvoirs publics sur l'état des stocks de hokkigaïs. Les toutes dernières analyses (2007) menées par le Département national des pêches et des Océans du Canada contredisent l'affirmation de Greenpeace et indiquent au contraire que la biomasse est saine et que le niveau d'exploitation touche moins de 3% des réserves ce qui ne menace aucunement l'espèce.

Jusqu'à présent, le hokkigaï était surtout consommé au Japon. Pensez-vous que sa consommation puisse être étendue à d'autres pays, d'autres cultures culinaires ?

Ce délicieux coquillage est de plus en plus utilisé dans les recettes chinoises et américaines. Il constitue une source très intéressante de protéines lorsqu'il est consommé en salade, en ceviche ou en soupe. Et nous pensons qu'il peut être apprécié partout dans le monde par des consommateurs désireux de découvrir des goûts nouveaux tout en respectant l'environnement.

au 31 décembre. Le procédé de pêche hydraulique oblige le bateau à être toujours en mouvement. Un long tuyau envoie de l'eau dans les fonds, dégage le sable et permet le ramassage des coquillages dans une cuve. Une fois pleine, celle-ci est remontée à bord et vidée de son contenu. Le tri commence : rejet des coquilles à la mer, nettoyage, blanchiment, congélation. Les conditions de travail y sont réputées difficiles : mal de mer, tempêtes, froid si intense qu'on ne peut jamais mettre le nez dehors. Pendant les 30 jours que dure le voyage, le bateau-usine fonctionne 24 heures 24 : 6 heures de travail, 6 heures de repos, interdiction de consommer de l'alcool, peu de distraction, on pense à l'argent qu'on va gagner, seule motivation pour supporter l'éloignement familial.

A Terre Neuve, des siècles durant, on a vécu de la pêche. Mais depuis 1992, un moratoire gouvernemental a suspendu la pêche "hauturière" à la morue sur les bancs cana-



A l'usine de Grand Bank, les coquillages sont triés par taille et par couleur.

diens de l'océan atlantique, après constat que 99% des ressources naturelles de ce poisson avaient disparu. Le choc a été violent: 40 000 emplois supprimés. Sur cette île immense, peu peuplée, la vie est déjà bien rude : vents violents, pluies glaciales, brumes, brouillards, températures polaires des mois durant, longs hivers aux interminables journées sans lumière ni soleil. Sur des milliers de kilomètres, les marais succèdent aux forêts dont les arbres, à cause du climat, sont rachitiques. Le sol a si peu de terre, que les poteaux électriques n'y sont pas plantés mais coincés dans des caisses de cailloux. Les paysages, pourtant, sont splendides de désolation et de sauvagerie. Pour la faune, à l'automne, les arbres au feuillage rouge et orange abritent plus d'orignaux que l'île ne compte d'habitants. Ces animaux, sortes d'élans ou de rennes locaux, surgissent sur les routes, au petit matin ou à la tombée de la nuit : 660 accidents automobiles ont été recensés l'année dernière, quatre personnes sont mortes. Début octobre, la chasse ouvre. Une des distractions majeures sur l'île. Les 15 000 chasseurs licenciés sont alors autorisés à abattre à vue les fameux orignaux. Le commerce en est interdit mais les chasseurs ont le droit de consommer la viande de leurs trophées. Une viande savoureuse, paraît-il, à condition de la faire macérer comme du gibier. Le peu de travail existant localement ne permet pas aux nouvelles générations d'envisager leur avenir sur l'île. Dans ces coquettes maisons de bois peint en blanc, construites face à l'océan dans les fjords naturels, l'inquiétude du lendemain pèse. C'est dire, dans le village de Grand Bank (2 500 habitants), combien la nouvelle usine Clearwater, construite en 1993, a soufflé une bouffée d'oxygène en fournissant du travail à 300 personnes et en finançant infrastructures scolaires et sportives. Même si l'on se demande qui, dans une dizaine d'années, prendra la relève.



Roger Meisner, directeur de l'usine, montre le produit fini, prêt pour l'expédition.

Chaque mois, un bateau revient de la haute mer. C'est toujours un événement : comme avant, comme toujours, les familles sont là pour accueillir ceux qui sont partis depuis des semaines.

Chaque voyage rapporte 350 tonnes de chair d'hokkigaï à l'usine de Grand Bank. Un bateau

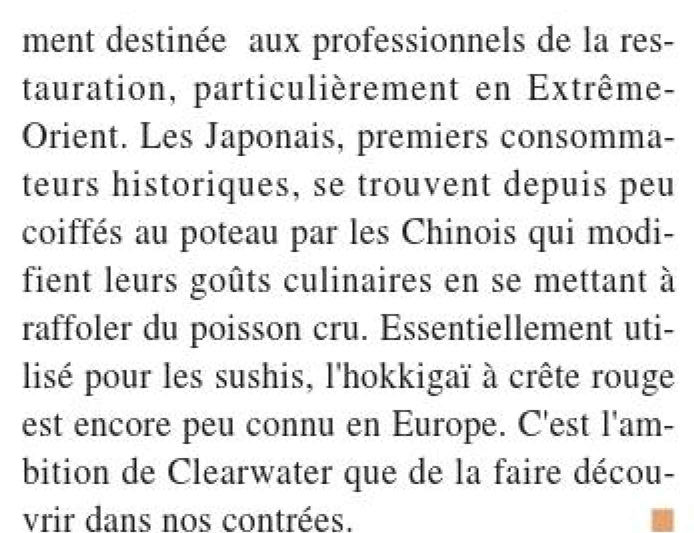
tous les mois, pour une pêche qui ne connaît pas d'interruption du premier au dernier jour de l'année.
Dans la petite usine ultra-moderne de Grand Bank, bâtie sur le quai de débarquement, une trentaine de personnes attaquent la journée à 7h30 du matin. Dans un bruit permanent de chute de grêlons sur un toit de taule, les coquillages congelés sont déversés sur une chaîne qui va les trier selon la couleur (rouge, orange, jaune), la grosseur (6 tailles), le poids (chaque produit est passé individuellement au scanner) ; une fois mis de côté ceux atteints d' imperfection, en bout de chaîne, les hokkigaïs sont empaquetés sous vide dans des sacs d'un kilo, stockés à - 28°, prêts à être expédiés à l'autre bout du monde. Toutes les opérations effectuées à la chaîne se déroulent en moins d'une minute, le produit n'a pas le temps de se réchauffer, la température est sous surveillance constante. Tout au long du processus, les employés surveillent et corrigent les rares erreurs de la machine. Les conditions d'hygiène sont rigoureuses : désinfection et lavage des mains permanents, vêtements de travail obligatoires, bottes, cheveux et barbes masqués, gants, interdiction d'introduire de la nourriture sur les lieux de travail, de porter des bijoux ou des montres ; interdiction de travailler en cas de rhume ou de maladie. Des prélèvements sont effectués plusieurs fois par jour et expédiés à un laboratoire indépendant de Toronto qui garantit ainsi l'asepsie du produit. Un seul germe détecté et c'est toute la cargaison qui doit être détruite. Moyen absolu de vérification : la traçabilité. En cas de pépin, tout doit pouvoir être reconstitué : jour de pêche, heure et date du conditionnement, personnes ayant travaillé ce jour-là, visiteurs admis dans l'usine, etc. La grande fierté de la société Clearwater est de pouvoir garantir son produit depuis la collecte en haute mer jusqu'à la distribution en magasin. Le jour de la visite de Wasabi, un camion attendait sa cargaison pour Los Angeles. Huit jours sur les routes pour des centaines de tonnes à convoyer.
L'hokkigaï est un produit à haute valeur ajoutée, de luxe ; la production est actuellement destinée aux professionnels de la restauration, particulièrement en Extrême-Orient. Les Japonais, premiers consommateurs historiques, se trouvent depuis peu coiffés au poteau par les Chinois qui modifient leurs goûts culinaires en se mettant à raffoler du poisson cru. Essentiellement utilisé pour les sushis, l'hokkigaï à crête rouge est encore peu connu en Europe. C'est l'ambition de Clearwater que de la faire découvrir dans nos contrées. ■



Les coquillages sont expédiés au Japon dans un packaging attrayant.


© photo Clearwater

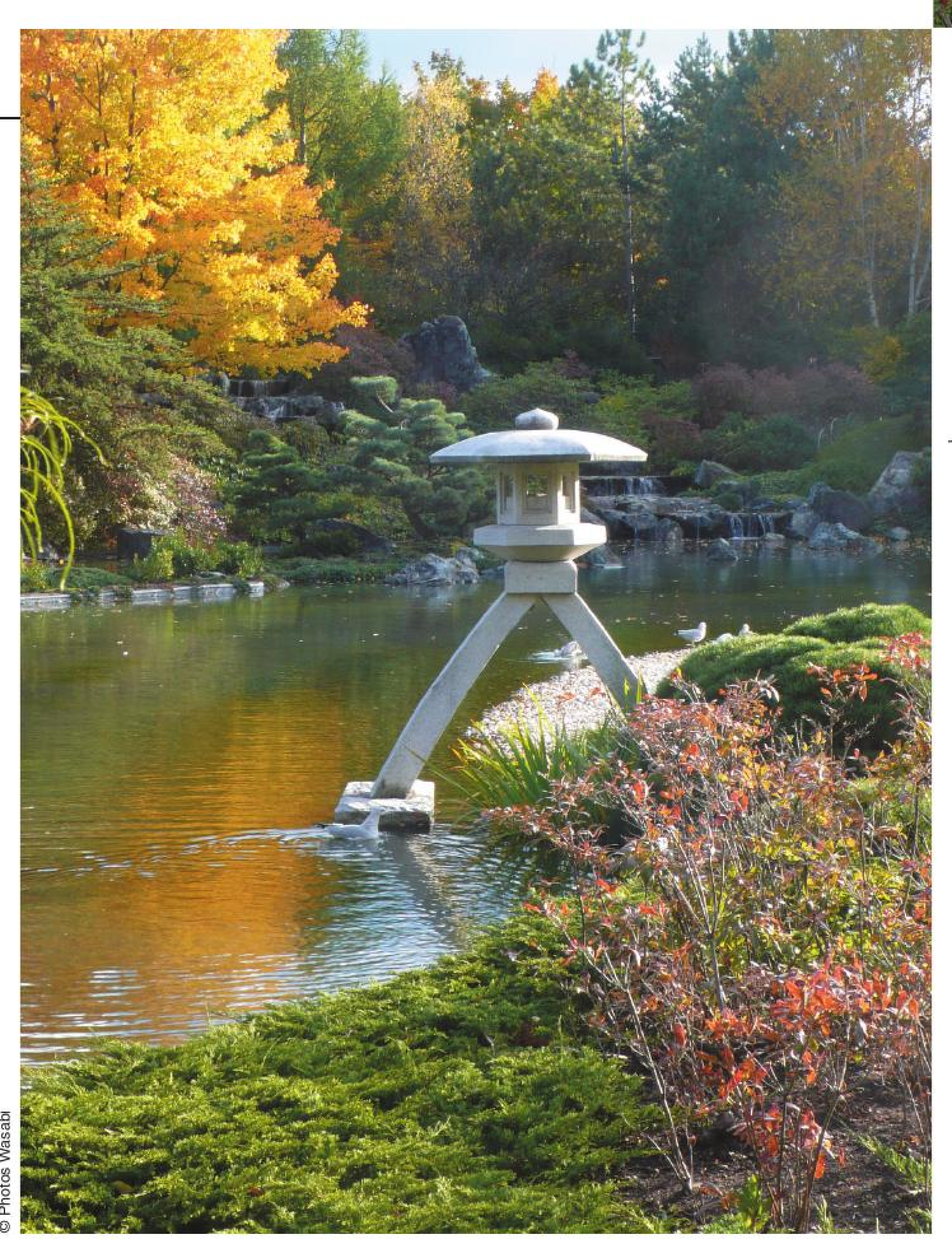
Quelques exemples de présentation des hokkigaïs à la japonaise.



Week-end nippon à Montréal

UN JARDIN EXCEPTIONNEL

La lanterne et l'étang évoquent irrésistiblement le Kenrokuen de Kanazawa considéré comme l'un des trois plus beaux jardins du Japon. Pourtant, la photo ci-contre représente bien une vue du jardin japonais de Montréal, inauguré en 1988 au coeur du Jardin botanique de la ville.
D'une superficie de 2,5 hectares, il a été dessiné par le paysagiste Ken Nakajima (1914-2000) qui a également dessiné celui de Moscou. Un pavillon japonais conçu par l'architecte Hisao Hiraoka et situé au coeur du jardin accueille toute l'année de belles expositions sur l'art ou l'artisanat nippon. On peut également y admirer une magnifique collection de bonsaïs.



© Photos Wasabi



COMME LA PLUPART DES GRANDES VILLES OCCIDENTALES, LA VILLE DE MONTRÉAL A VU SE MULTIPLIER, CES DERNIÈRES ANNÉES, LES BOUTIQUES DE SUSHI À EMPORTER AVEC PLUS OU MOINS DE BONHEUR. LA CHAÎNE « SUSHI SHOP » (RIEN À VOIR AVEC L'ENSEIGNE FRANÇAISE) DOMINE LE MARCHÉ AVEC UNE VINGTAINE DE FRANCHISES DANS LES PRINCIPAUX QUARTIERS TANDIS QUE SON CONCURRENT, TATAMI, DÉVELOPPE UN CONCEPT DE BOUTIQUES HAUT DE GAMME OÙ LES MAKI SONT FAITS À LA COMMANDE. CELLE DE L'AÉROPORT PIERRE TRUDEAU CONNAÎT UN SUCCÈS REMARQUABLE. LES RESTAURANTS TRADITIONNELS, EN REVANCHE, SONT SI PEU NOMBREUX QUE NOUS AVONS EU LE PLUS GRAND MAL À EN DÉNICHER CINQ D'UN NIVEAU TOUT JUSTE CORRECT ET UN SEUL QUI SORT DU LOT.
IL FAUT DIRE QUE LES CUISINIERS JAPONAIS FRANCOPHONES NE SONT DÉJÀ PAS LÉGION MAIS CEUX QUI SONT PRÊTS À S'EXPATRIER DANS UN PAYS OÙ LE THERMOMÈTRE DESCEND PARFOIS JUSQU'À - 35° SE COMPTENT SUR LES DOIGTS (GELÉS) D'UNE SEULE MAIN !

AZUMA

Par Patrick **MANASSON**

L'avenue Saint-Laurent sépare la ville en deux parties Est et Ouest. Elle est tour à tour très chic et carrément glauque. Le bloc ou se situe Azuma est entre les deux : vitrines poussiéreuses, immeubles fatigués, peintures qui s'écaillent… et le moins qu'on puisse dire c'est qu'Azuma s'intègre parfaitement à ce décor ! Abandonnez donc toute idée de dîner romantique dans ce restaurant mais allez-y plutôt à l'heure du déjeuner pour déguster, en compagnie d'une clientèle jeune, majoritairement canadienne, un copieux bento du jour comprenant des amuse-bouche, quelques maki et quelques tempura auxquels on peut ajouter, au choix, du bœuf, du poulet ou du saumon teriyaki pour une somme qui varie entre 12 et 14 dollars. Les gérants n'ont pas dû trouver de bols assortis à la déco car le chirashi (13 $) est servi sur une assiette plate ! Bonne affaire pour le client qui se retrouve avec moins de riz et plus de poisson.



Original : le chirashi servi sur une assiette !

Azuma, 5263 av. Saint-Laurent, Tél. : (514) 271 52 63. Fermé dim. et lun.

FURUSATO
(ANCIENNEMENT OSAKA)

♥





Les tabourets du bar, en skai rouge sont garantis seventies d'origine. Dommage qu'ils soient exclusivement réservés à l'accueil de cartons de bière, même lorsque la salle est pleine comme c'est souvent le cas chez Furusato (village natal en japonais). Difficile en effet de déjeuner ici sans réservation. Ce qu'apprécient les nombreux cadres et employés locaux, visiblement des habitués du lieu : des menus pas chers et vite servis tels le bento du jour (15 $), jolie boîte laquée copieusement garnie de tempura de crevette, de maki californiens et de saumon teriyaki. Malheureusement, le service peu souriant, limite hostile, gâche un peu le plaisir.

Furusato, 2137, rue de Bleury. Tél. : (514) 849 34 38. F. dim. midi et lundi.

JUN-I







Fans de cuisine japonaise en goguette à Montréal, s'il y a une adresse à ne pas manquer, c'est bien celle-ci. Vous vous régalerez tout d'abord du quartier « Lauriers », sympathique village composé de ravissantes villas à mi-chemin entre cottage anglais et loft new-yorkais. De loin le plus agréable de la ville et, qui plus est, à deux pas du Mont Royal (d'où Montréal tire son nom). Le chef Jun Ikematsu (d'où Jun I) a fait appel au designer Jean-Pierre Viau pour concevoir un espace nippon moderne échappant aux clichés du genre. Au mur, une immense fresque photographique représentant une forêt en hiver. La salle, tout en bois clair, est assez minimaliste mais la lumière, subtilement tamisée le soir, rend l'endroit fort sympathique. Pourtant, c'est côté cuisine que Jun-i s'impose véritablement comme le meilleur japonais de la ville avec des plats qui mélangent allègrement les traditions de différents pays. Ainsi, le Shiromi bruschetta associe-t-il la tradition italienne de la tartine grillée à celle du poisson cru. Un délice ! Dans les entrées, il faut absolument essayer, aussi, le tartare de thon rouge avec champignons pleurotes et huile de truffe. Attention toutefois de ne pas tout miser sur les entrées même si c'est tentant. Car certains plats maison valent vraiment le coup de baguette : la morue noire d'Alaska sauce yuzu-miso, par exemple ou encore l'étonnant tartare de bœuf, huile de sésame, pili pili et œuf de caille.

Jun-i, 156 av. Laurier Ouest, Tél. : (514) 276 58 64. F. dim. et lun. midi.

SAKURA

♥♥



Installé depuis plus de trente ans entre la rue Sainte-Catherine et le Mont Royal, Sakura, cerise en japonais, est sans doute le restaurant le plus ancien et le plus traditionnel de la ville.
La salle, tout en longueur, est bordée de petits salons privés avec tatami où l'on est servi, un peu cérémonieusement, par un personnel en kimono. Le bar à sushi, au fond du restaurant, est assez peu fréquenté par la clientèle locale mais cela vaut la peine d'aller faire un tour pour regarder travailler le chef sushi (japonais) et jeter un coup d'œil sur l'aquarium où quelques gros homards attendent, pinces entravées, d'être débités en sashimi.
Le chef du Sakura, Tadayuki Endo, vient de la ville d'Iwaki, Préfecture de Fukushima. Il a travaillé dans un restaurant de cuisine kaiseki à Tokyo avant de venir à Montréal et propose, pour les connaisseurs (principalement japonais), un menu de « haute cuisine de Kyoto » à 150 dollars canadiens/personne. On peut cependant commander des menus plus simples à base de bœuf ou de poulet teriyaki ou encore choisir parmi différents nabé (marmites). Les sushi (25 dollars l'assortiment de base) ne nous ont pas vraiment convaincus mais on notera tout de même, en entrée, l'original sashimi de rouget, un poisson rarement servi cru, et un honnête agedashidofu. Compter 35 a 40 dollars pour un repas moyen.





Sakura, 2170 rue de la Montagne. Tél. : (514) 288-9122. F. dimanche midi.

SUSHI YASU

♥♥





Il faut vraiment être en manque de japonais pour entreprendre une telle expédition ! Sushi Yasu, authentique nippon, est en effet installé dans une improbable banlieue (Brossard), dans un centre commercial perdu au milieu d'un nœud d'autoroutes… Certes, on ne vient pas ici pour le décor, typique des années 70/80 mais on ne regrettera pas le voyage pour autant. Car Sushi Yasu propose de nombreuses spécialités originales introuvables ailleurs comme la friture de palourdes (tsubugai) ou de raie (eihire) dont les cartilages croquent agréablement sous la dent. Et si vous commandez des crevettes crues en sushi, le chef vous prépare automatiquement les têtes en tempura si croustillantes qu'on peut les grignoter jusqu'aux antennes ! Sushi Yasu porte bien son nom (yasu signifiant pas cher en japonais) puisque l'assortiment de sashimi ne coûte que 9,50 dollars et le mix tempura 6,50 dollars. Evidemment, il faut ajouter le prix du taxi car aucun transport en commun ne dessert le restaurant depuis le centre de Montréal…

Sushi Yasu, 1200 Boul. Rome, Brossard. Tél. : (450) 465 83 83

TAKARA

♥





Il faut grimper quelques escalators et parcourir quelques galeries pour arriver jusqu'à ce restaurant tapi au fond d'un centre commercial de luxe dans l'un des quartiers les plus chic de Montréal. La déco, nettement chinoise dans la pièce principale, se japonise sur les ailes du restaurant grâce aux petites pièces séparés par des shoji (portes coulissantes en bois et papier) où l'on peut dîner sur des tatami. Fréquenté, à midi, par une clientèle d'hommes d'affaires en costume-cravatte, le Takara (trésor en japonais) offre, le soir, un cadre plus romantique. Parfait, en tout cas, pour déguster un shabu shabu (fondue à la japonaise), spécialité de la maison, ou un assortiment de sushi tout à fait honnête. Comptez environ 30 $/personne.

Takara 1455 rue Peel. Tél. : (5414) 849 82 42. F. dim. midi.

Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ EGALEMENT VOUS Y ABONNER OU OBTENIR D'ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE WWW.WASABI.FR.

1er arrondissement

AKI 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne
ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI 01 44 76 06 06
8-12, rue Bertin Poirée
LA CAVE À SAKÉ 01 47 03 05 21
8 rue Thérèse
DESTINATION JAPON (VOYAGE) 01 42 96 09 32
11, rue Villedo
EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch
EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
FOUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch
FOUJITA 2 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet
FUKUYA 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec
HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne
HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne
HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel
KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins
KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor
KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne
LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne
LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,
MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch
MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu
MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec
MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova
NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne
NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré
OFFICE DU TOURISME JAPONAIS 01 42 96 20 29
4 rue Ventadour
SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs
SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré
SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne
SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs
TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière
TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin
TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis
VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne
YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne
YAMATO 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée
YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne
YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne
ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

AAA (ECOLE DE JAPONAIS) 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin
ACE OPERA (ÉPICERIE) 01 40 07 93 57
43 rue Saint-Augustin
AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu
BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin
CHEZ MIKI 01 42 96 04 88
5 rue de Louvois
COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau
DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu
EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens
HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais
JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne
KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois
KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin
KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs
KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne
KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais
MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo
MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan
MICHI 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne
MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre
OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière
OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre
TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
TSUBAKI 01 49 24 05 09
10, rue de Port Mahon
VOYAGES A LA CARTE 01 42 96 91 20
48 rue Sainte Anne
YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

KAGAYAKI 01 48 87 61 88
79 bd. Beaumarchais
TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne
SUSHIBOX 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
42 rue de Bretagne
SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne
YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives
ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
IKAT (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 07 04
11 rue François Miron
KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe
KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
MIYAKODORI 01 42 78 23 11
1 impasse Guéménée
SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge
ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
EDOGAWA 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
GIN KAN 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge
SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques





SUSHI SHOP	3 rue Monge	
YOULIN	3 rue Valette	01 43 26 05 32

6e arrondissement

AZABU	3, rue André Mazet	01 46 33 72 05
ITADAKI	64, rue Monsieur le Prince	01 43 26 68 25
HANAFOUSA	4, passage de la petite boucherie	01 43 26 50 29
JAPOTORI	41, rue Monsieur le Prince	01 43 29 00 54
KIM'S ORIENT EXTREME	4, rue Bernard Palissy	01 45 48 92 27
KYOTORI	61 rue monsieur le Prince	01 43 54 48 44
MANDARINE SUSHI	32 rue St Placide	01 42 22 25 21
OTO OTO	6, rue du Sabot	01 42 22 21 56
SHU	8 rue Suger	01 46 34 25 88
SUSHI HOUSE	50, rue Dauphine	01 43 25 54 85
SUSHI SHOP	71 rue du Cherche-Midi	01 53 63 10 58
TOKUGAWA	49, bd du Montparnasse	01 42 22 32 59
TOKYOTORI	18 rue monsieur le Prince	01 55 42 02 56
TSUKIZI	2 bis, rue des Ciseaux	01 43 54 65 19
YAKIJAPO	8, rue du Sabot	01 42 22 17 74
YEN	22, rue St Benoit	01 45 44 11 18
YUSHI	8, rue des Ciseaux	01 44 07 03 11

7e arrondissement

AIDA	1, rue Pierre Leroux	01 43 06 14 18
ARIDO	208 bis, rue de Grenelle	01 47 53 74 49
MAISON DU SUSHI	44, avenue Bosquet	01 45 51 24 24
MATSURI	74 rue du bac	01 45 51 24 24
MIYAKO	121, rue de l'Université	01 47 05 41 83

8e arrondissement

ASIAN	30, avenue Georges V	01 56 89 11 00
BARAMAKI	64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)	01 42 82 49 03
CHAJIN (THÉ JAPONAIS)	24 rue Pasquier	01 53 30 05 24
HANAWA	26 rue Bayard	01 56 62 70 70
HYOTAN	3, rue d'Artois	01 42 25 26 78
INANIWA UMAMI AN	27, rue du Colisée	01 45 61 09 79
JIPANGUE	96 rue La Boétie	01 45 63 77 00
KAKYO	7, rue Clapeyron	01 45 22 21 06
KINUGAWA	4, rue Saint Philippe du Roule	01 45 63 08 07
KIYOMIZU	4 rue St Philippe du Roule	01 45 63 08 07
KOHOHANA	1 bis rue Jean Mermoz	01 45 62 15 68
KYOTO	6, rue Corvetto	01 53 75 11 49
KYOTO ST LAZARE	9, rue de l'Isly	01 42 93 35 13
MEIJI	24, rue Marbeuf	01 45 62 30 14
NAKA	40, rue de Ponthieu	01 42 89 05 04
OKAME	235, Rue du Fg. Saint Honoré	01 46 22 95 03
PLANET SUSHI	37, bd. Malesherbes	01 53 30 03 03
SUSHI JAPO	53, rue de Rome	01 44 90 00 61
SUSHI SHOP	59 rue de la Boétie	08 25 56 88 88
YAKI KOCHI	35 rue La Boétie	01 43 59 51 88
YAMAICHI	9 rue de l'Isly	01 43 87 19 04



9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE	13 rue du fg. Montmartre	01 47 70 53 03
FUJI SUSHI BAR	5 rue Joubert	01 48 74 36 83
FUJI YAKI	20, rue Henri Monnier	01 42 81 54 25
HOTARU	18 rue Rodier	01 48 78 33 74
IZAAKI	35 rue Lafayette	01 53 16 43 48
KIDAYA	15 rue Lafayette	01 45 26 12 88
KIKU	56 rue Richer	01 44 83 02 30
KUSHI YAKI	41, rue de Rochechouart	01 49 70 05 24
MATSUSAKA	16, rue Montyon	01 48 00 94 64
MOMOKA	5 rue Jean-Baptiste Pigalle	01 40 16 19 09
NEW MATSUZAKA	16 rue Montyon	01 48 00 94 64
SAKURAYA	3, rue Grange-Batelière	01 47 70 54 41
SUSHI BOUBOU	52 rue Maubeuge	01 48 78 84 80
SUSHI SHOP	32 rue des martyrs	
SUSHI YAKI	1 bis, rue Bleue	01 42 46 11 77
TONEGAWA	8, rue Godot de Mauroy	01 42 65 29 18
YAMAMURA	1, rue Bergère	01 48 00 90 18
YAMATO	49 bd de Clichy	01 48 74 88 08

10e arrondissement

ESPACE JAPON	12 rue de Nancy	01 47 00 77 47
NISHIKURA	12, rue du Faubourg Poissonnière	01 40 22 99 98
OISHI SUSHI	38 rue Louis Blanc	01 40 35 14 12
PLOUM	20 rue Alibert	01 42 00 11 90
SUSHI SAKE	247, rue du fbg St Martin	01 40 38 37 65
TOKIOYAKI	231 rue du Fbg St Martin	01 46 07 67 91
VILLA FUJI	210 rue Lafayette	01 40 34 20 68
WAKO	208 bis, rue Lafayette	01 46 07 08 88
YAMADA	188, rue du fbg St Martin	01 46 07 01 88

11e arrondissement

CENTRE FRANCO JAPONAIS	8 passage turquetil	01 43 48 00 38
FUJIWARA	21, rue de la Roquette	01 47 00 42 50
KAMPEI	193 bd Voltaire	01 43 48 17 08
KIMONO	115, rue St Maur	01 49 23 44 85
KINNOSUZU	19, rue de la Roquette	01 48 05 10 32
KYOBASHI	117, rue St Maur	01 53 36 73 34
MOMIJI	20 rue Daval	01 48 06 14 72
NAKAGAWA	3 rue Saint-Hubert	01 47 00 82 30



NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SNG FRANCE (ÉCOLE) 01 43 38 38 03
77 bd Richard Lenoir
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUKI VILLAGE 01 43 55 92 79
9 rue de Charonne
SUSHI 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple
SUSHI SHOP
111 Rue du Faubourg Saint Antoine
TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne
YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette
YAPANI SUSHI 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard
MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
SUSHIVILLA 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton
TIB'S 01 44 73 13 13
310 rue de Charenton
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil

13e arrondissement

ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert
IZU 01 43 31 87 51
7 rue Véronèse
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy

TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté
GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot
HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté
KIRAKUTEI 01 45 42 33 15
38, rue Pernetty
MIMOSA 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaîté
PAN SUSHI 01 40 44 00 87
147, av. du Maine
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot
SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse
YUKI & VINI 01 42 22 39 77
3 rue d'Alençon

15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
FUJIYAMA MONTPARNASSE 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs
KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (supérette) 01 40 59 98 03
83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON
101 bis quai Branly
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine

SUSHI BENTO 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
YAMATO 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs
YANASE 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama
WASABI 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour
DOMO 01 46 47 47 77
7 rue Gros
GO SUSHI 01 45 25 67 00
52 av Mozart
JUAN 01 47 27 43 51
144 rue de la Pompe
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MATSURI 01 47 27 00 59
119-121 avenue Victor Hugo
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
SUSHI SHOP
90 Avenue Raymond Poincaré
SUSHI SHOP
52 Bis Avenue Mozart
SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamp
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
CHEZ YI (SALON DE THÉ) 01 47 31 40 89
27 rue Bayen
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Bellidor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI SHOP
178 rue de Courcelles
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre

THÉ DE YI 01 45 74 16 18
27 rue Bayen
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
ENISHI 01 42 57 32 14
67 rue Labat
FUGU 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
GUILO GUILO 01 42 54 23 92
8 rue Garreau
JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
MANEKI NEKO (ASSOCIATION) 01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

19e arrondissement

ARIGATO 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville
MINOWA CONCEPT 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier
TIB'S 01 42 45 00 45
161 rue Manin

20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

Asnières

SUSHI SHOP
82 Rue des Bourguignons

Boulogne-Billancourt
SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant
SHIKI 01 47 61 94 22
53 rue Gallieni
SUSHI SHOP
18 Avenue du Général Leclerc
SUSHI SHOP
21 Boulevard Jean Jaurès.

Issy-les-Moulineaux
SUSHI KEN 01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan

Neuilly-sur-Seine
MATSURI 01 46 24 59 82
18, avenue Charles de gaulle
SUSHI SHOP
44 et 146 Avenue Charles De Gaulle

Puteaux
SUSHI SHOP
26 Boulevard

Suresnes
SUSHI SHOP
32 passage de l'Arche

Versailles
SUSHI SHOP
4 Rue André Chénier

Vincennes
SUSHI SHOP
36 Avenue de Paris

PROVINCE

SUD

AGEN
OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

AIX EN PROVENCE
GEISHA SUSHI EXPERIENCE 04 42 20 30 00
53 Cours Mirabeau
KYO SUSHI (À EMPORTER) 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
YAMATO 04 42 38 00 20
21 av des Belges
YAMASUSHI 04 42 39 92 50
9 rue d'Italie
YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

AUBAGNE
MOST OF SUSHI 04 42 32 91 61
86 rue de la République

CANNES
EDO SUSHI 04 93 99 40 39
14 rue Mace
FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges
SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CASSIS
UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

CLERMONT FERRAND
MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port
SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

HYERES
YÔKOSÔ 04 94 23 41 77
10 rue du Soldat Ferrari

MARSEILLE
CAFÉ SUSHI 04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral
KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI SHOP
335 rue du Paradis
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
SU 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)
WASAB'ART SUSHI 04 91 47 69 40
21 rue du docteur Escat
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MONACO
CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine
FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne
MAYA BAY SUSHI BAR
24 av. Princesse Grace 00.377. 97 70 74 67
MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER
LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux
SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain
SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun
SUSHI SHOP
2 Place Molière

NICE
JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
O'SUSHI 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

PERPIGNAN
OMEDETO 04 68 51 29 20
12, Avenue Général Leclerc

RAMATUELLE
NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE

L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolières

HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz

JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe

JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz

SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier

SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS

SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine

SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou

SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

SOLLIES-VILLE

BÔ SUSHI 06 20 14 02 82
RN 97

OUEST

BIARRITZ

LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX

CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon

LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart

LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc

MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

SUSHI SHOP
24 rue du DR Nancel Pénard

CAEN

MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines

MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS

OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES

SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE

LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE

FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES

NOW SUSHI 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré

TAÏ SHOGUN 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand

TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

QUIMPER

ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES

FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval

Contour de St Germain

SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis

SIMPLY SUSHI 02 99 78 18 33
2 rue Jules Simon

SUSHI SHOP
4 Rue de Coëtquen

SAINT-MALO

TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault

TAMPOPO 02 99 40 87 53
5 place de la Poissonnerie

SOTTEVILLE-LES-ROUEN

WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS

SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY

O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

CHAMBERY

YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

DIJON

SUSHI BAR 03 80 50 06 56
7 rue Michelet

GRENOBLE

HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult

KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)

OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert

SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures

LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON

CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers

GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne

MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)

MATSURI 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)

MATSURI 04 72 85 06 36
60, rue de st Cyr

NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain

SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi

SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier

SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu

SUSHI & SUSHIS 06 11 07 24 24
49 Rue de Gerland

TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland

CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE

KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ

OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE

TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS

MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle

SUSHI SHOP
Le Carré royal, rue de l'Arbalète

TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG

FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux

MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim

MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

VITTEL

LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

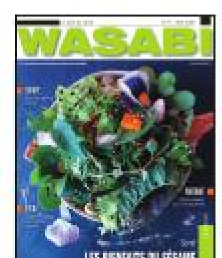
LILLE

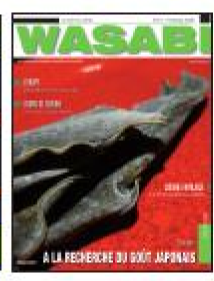
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

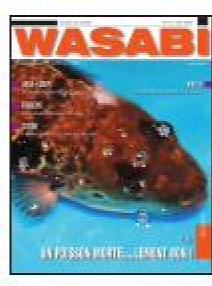
SUSHI SHOP
15 place de Béthune

OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE

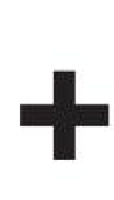
Abonnement d'un an à Wasabi (4 numéros) + Itadakimasu, Le guide Itadakimasu des meilleurs restaurants japonais

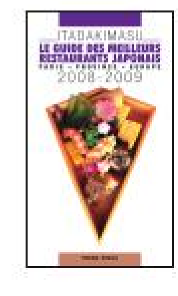














CHÈQUES À L'ORDRE DE THEMA PRESS, 40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS OU SUR WWW.WASABI.FR

Nom : .... Adresse :..

❒ **Je souhaite m'abonner à partir du n°22 dans le cadre de l'offre spéciale découverte Abonnement + Guide des restaurants japonais**